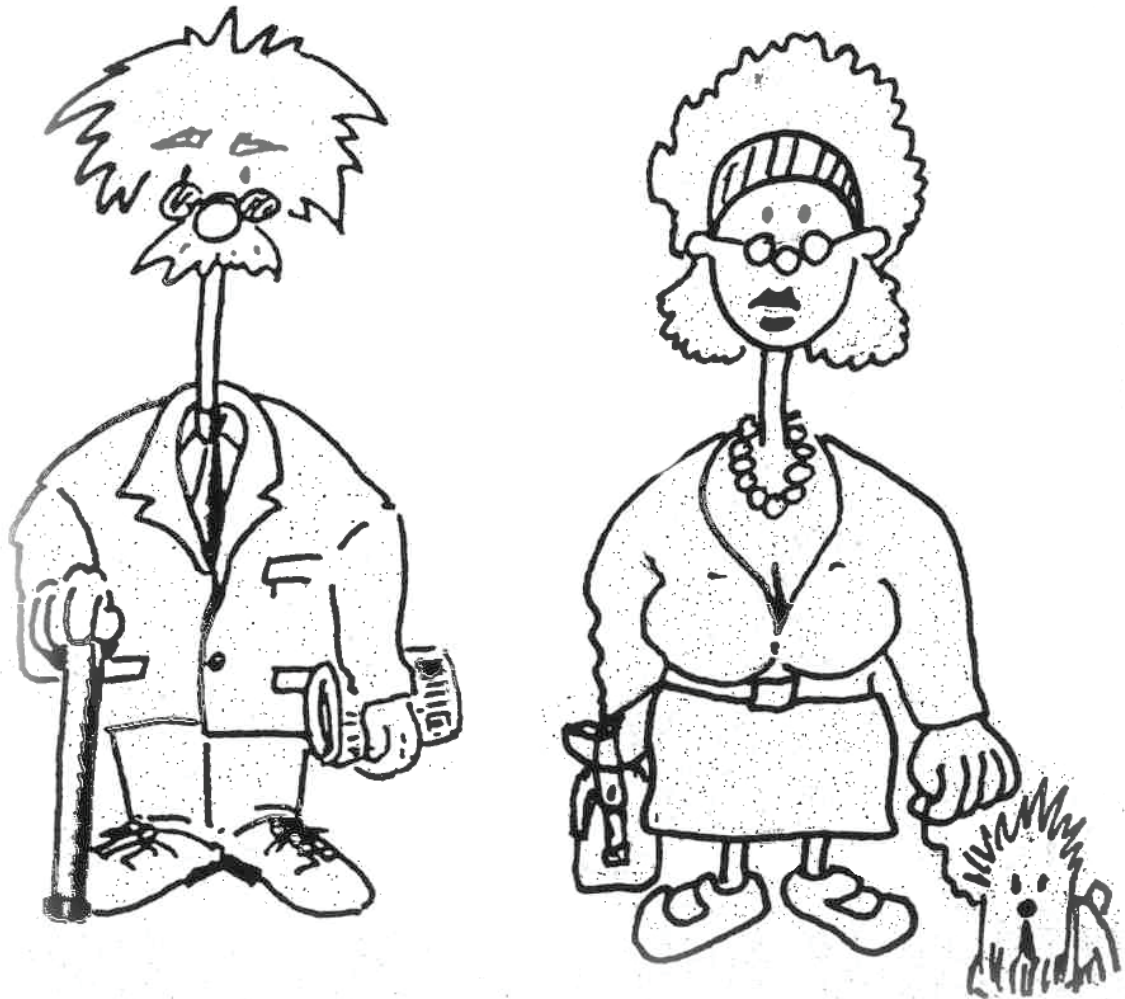




CONSELLS DE SALUT PER A LA GENT GRAN

ÍNDEX

1	Higiene i protecció de la pell	1
2	Alimentació	2
3	Vestir-se i despullar-se	4
4	Eliminació	5
5	Moure's	7
6	Dormir i descansar	9
7	Respirar	10
8	Temperatura corporal	11
9	Cures i medicació	12
10	Evitar perills	13
11	Comunicar-se	15
12	Viure segons els valors i les creences pròpies	16
13	Ocupar-se de la pròpia realització	17
14	Participar en activitats recreatives i d'entreteniment	18
15	Aprendre	19

1 Higiene i protecció de la pell



- Controlar la temperatura de l'aigua abans d'iniciar la higiene.
- Utilitzar sabons neutres i hidratants.
- No tancar-se al bany.
- El plat de dutxa o la banyera amb cadira adaptada.
- Catifa antilliscant per evitar caigudes.
- Fer servir agafadors o complements d'ajuda dins del bany.
- La higiene personal de cara, mans i genitals ha de ser diària i de forma autònoma sempre que es pugui.
- El rentat de mans ha de fer-se abans i després de cada menjar, així com després d'anar al WC.
- L'afaitat serà diari i s'han d'utilitzar locions hidratants per a després de l'afaitat.
- El cabell es rentarà dues vegades per setmana amb un xampú suau. Evitar colònies i tints forts.
- Netejar la boca després de cada àpat.
- Rentar les dents, genives i llengua després de cada ingesta amb un raspall suau. No utilitzar escuradents i si cal, es pot fer servir seda dental. Les pròtesis dentals es netejaran amb solucions especials durant la nit.
- La dutxa es recomana tres vegades per setmana.
- Després del bany, eixugar bé la pell i hidratar-la amb llet corporal o crema. Inspeccionar l'estat de la pell sobretot a la zona dels plecs per vigilar l'existència de lesions o rascades.
- Fer servir desodorant sense alcohol.
- Les persones diabètiques han de vigilar especialment les ungles i els peus.
- Les ungles s'han de tallar rectes fent servir tallaungles i s'aconsella l'ús d'una llima de cartró.
- Es recomana una visita anual pel control de la visió i l'audició, al dentista i al podòleg.

2 Alimentació

- Es recomana fer de 3 a 5 àpats diaris.
- És important realitzar una dieta equilibrada i variada.
- Controlar el pes un cop al mes.
- És important conèixer les al·lèrgies alimentàries.

Ha de menjar:

- Hidrats de carboni: pa, llegums i cereals integrals.
- Lípids o greixos: mantega, porc, dolços, controlant la quantitat.
- Proteïnes: han de ser d'origen vegetal (verdures i fruites) i d'origen animal (llet descremada, formatges no grassos, mató, ous, peix blau, pollastre sense pell, gall d'indi, conill).
- No és convenient consumir més de 2 ous a la setmana.
- Fibra: fruites i verdures.
- Olis vegetals: d'oliva sobretot, de blat de moro i de gira-sol.
- Els dolços es poden menjar amb moderació sempre que no es tingui diabetis.
- La ingesta recomanable de líquids al dia serà de litre i mig mínim (6-8 gots), que preferiblement serà aigua sense gas i no mineralitzada amb excés. També es pot arribar a aquesta quantitat prenent infusions, suc, brous i gelatines, si no hi ha contraindicació mèdica. Amb aquesta ingesta evitem la deshidratació.
- Es recomana ingerir sempre el líquid, suc o brou dels aliments cuits per aprofitar totes les vitamines i minerals de l'aliment. També ens serveix per afavorir la hidratació.



Si té dificultats per empassar o tos durant l'ingesta, consulti a l'equip assistencial.

Factors que intervenen en la malnutrició de persones d'edat avançada:

- Interacció de diferents fàrmacs.
- Viure sol, sobretot en cas dels homes.
- L'aïllament social.
- La gran varietat d'aliments, en gran part processats.
- Factors psicològics: l'apatia, la depressió, l'angoixa, l'ansietat, etc.

Cal fer actuacions per pal·liar aquests factors: evitar que facin els àpats sols, cuinar menjars saludables, evitar medicacions que treguin la gana...

3 Vestir-se i despullar-se

Vestit i calçat

- Triar roba còmoda, adequada, fàcil de botonar i desbotonar. Donar-li prou temps per a que ho faci de forma autònoma.
- Fer servir robes clares i lleugeres de cotó o de llana que afavoreixin una temperatura corporal confortable. No utilitzar vestits ni calçat que s'ajustin excessivament.
- Evitar mitjons o mitges amb elàstics que oprimeixin i dificultin la circulació.
- S'ha de triar el calçat més adequat per al seu peu per evitar caigudes.
- Les sabates, que siguin fàcils de posar, que es subjectin bé al peu, tancades per darrera i que siguin lleugeres, transpirables i amb sola antilliscant.
- El botí és aconsellable a l'hivern.
- El taló ha de ser de base ampla, amb una altura no superior a 5 cm.



Consulteu amb l'equip assistencial per a la utilització d'estrís adequats per facilitar l'autonomia.

4 Eliminació

Micció



- Anar al lavabo cada 2-3 hores durant el dia per evitar fer retencions d'orina que poden provocar episodis d'incontinència i també infeccions. La incontinència urinària és la sortida involuntària de l'orina. És una situació comuna en persones grans i pot ser símptoma d'una altra malaltia. És important buscar l'ajuda del professional sanitari per tractar-la adequadament i no ha de suposar cap problema per fer una vida normal, activa i incorporada a la societat.
- És millor portar roba fàcil de treure.
- Disminuir el consum d'estimulants (cafè, te, cola, tònica, xocolata) i d'alcohol.
- Rentar-se bé, sobretot si s'utilitzen bolquers, ja que les infeccions d'orina i de la pell es produeixen amb facilitat.
- Alguns medicaments poden fer que les persones perdin el control de la bufeta, però encara que això sigui així, no s'ha de deixar de prendre cap medicament abans de parlar amb el metge o la infermera.
- Tenir en compte la higiene de les mans, abans i després d'anar al WC.

Per disminuir les visites nocturnes al lavabo es recomana:

- Moderar la ingesta de líquids des d'abans de sopar (els brous i fruites o verdures molt aquoses són preferibles durant el dia).
- Si es prenen diürètics (medicaments per orinar), millor al matí, i si es necessiten dues dosis al dia, l'última dosi s'ha de prendre abans de les 6 h de la tarda.
- Si es tenen les cames inflades, mantenir-les aixecades sobretot a les tardes, intercalant-ho amb passejades curtes per la casa.

Deposició

- Beure d'1,5 a 2 litres de líquids al dia (si no hi ha contraindicació).
- És fonamental fer una dieta rica en fibres, sense excessos.
- S'ha de menjar a poc a poc i mastegar bé els aliments. Procurar fer els àpats sempre a la mateixa hora.
- Fer exercici físic moderat diàriament per facilitar els moviments intestinals, encara que siguin passius.
- Respondre ràpidament a l'estímul de defecació, i/o anar al servei aproximadament a la mateixa hora amb temps suficient i sense presses ajuda a regular l'intestí.

Si té diarrea:

- Fer dieta astringent: introduir a l'alimentació arròs, pastanaga, poma, plàtans, i peix blanc bullit (no el brou).
- Afavorir el repòs digestiu amb dieta tova.
- Prendre de forma freqüent i en poca quantitat 1,5 litres al dia de líquids per a prevenir la deshidratació.
- Evitar els líquids massa calents o freds.
- Netejar amb especial atenció la zona perianal, ja que les deposicions líquides són molt irritants.

Quan totes les mesures per tractar una incontinença d'orina i/o fecal han fracassat és necessari recórrer a les compreses o als bolquers.

Si té restrenyiment:

Es considera restrenyiment si el nombre de deposicions és inferior a 3 vegades a la setmana, si la femta és seca i dura o si la defecació és poc satisfactòria.

- Evitar prendre laxants perquè la seva utilització repetida pot conduir a alteracions intestinals.

Consulteu al metge o la infermera del CAP si no es controla en uns dies.

5 Moure's



Activitat física

Els principals beneficis de la pràctica d'una activitat física regular en les persones grans podria resumir-se en el següent:

- Mantenir en bon estat les articulacions, prevenint atrofies i lesions musculars i òssies.
- Millorar l'elasticitat, força, agilitat, equilibri, coordinació i reflexos (això redueix el risc de caigudes).
- Millorar la respiració augmentant l'oxigenació dels teixits, així com la funció cardíaca i circulatòria.
- Augmentar la resistència a la fatiga.
- Ajudar a perdre pes, a controlar millor la diabetis, el colesterol i altres malalties cardiovasculars, respiratòries i digestives.
- Estimular el metabolisme millorant el restrenyiment i la retenció d'orina.
- Estimular el sistema nerviós.
- Promoure la comunicació, la sociabilitat, la memòria i l'atenció augmentant l'autoestima.

S'ha de continuar amb un estil de vida dinàmic intentant mantenir l'activitat física que serà diferent segons cada persona, depenent de la seva edat, del grau de resistència, de la situació i els problemes de salut, etc.

- Caminar és una pràctica senzilla i que resulta apta per a totes les persones.

Es recomana caminar mitja hora cada dia, amb un ritme de pas moderat i constant dintre de les seves capacitats.

- Fer exercicis suaus de tonificació i contra resistència (pauta donada pel seu fisioterapeuta).
- Muntar en bicicleta regulant la bici (manillar i seient), bicicleta estàtica o pedals de bicicleta, ball, natació, pilates, "tai-txi", jardineria, etc.

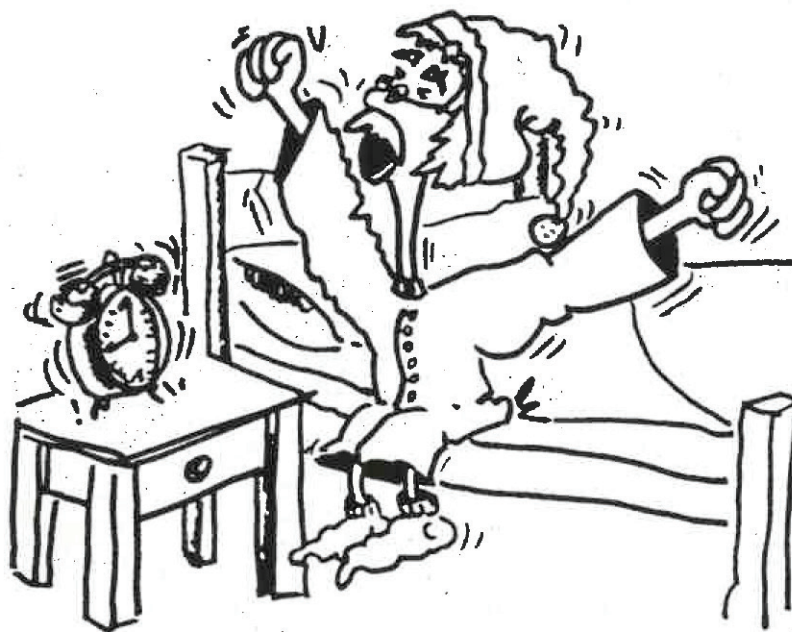
Situacions que hem de tenir en compte:

És un punt important que la persona camini de forma autònoma. En determinades situacions, ho haurà de fer acompanyat per una altra persona, quan hi hagi un important risc de caiguda.

Si existeix desequilibri o dificultat al caminar, pot utilitzar bastons, caminadors, així com cadires de rodes adaptades a les necessitats específiques de cada persona.

L'activitat física és una forma d'invertir en Salut.

6 Dormir i descansar



- Procurar mantenir el mateix horari per anar a dormir i per llevar-se.
- No tractar de dormir si no es té son.
- Evitar motius de preocupació abans d'anar a dormir.
- Evitar dormir durant el dia, (no fer migdiades llargues, només trencar el son).
- Procurar no practicar cap exercici físic abans de dormir.
- Evitar menjar copiosos en el sopar i aliments excitants (te, cafè).
- Crear un ambient sense sorolls, amb la temperatura i la ventilació adequada, i deixar una llum tènue com orientació.
- Abans d'anar-se al llit, anar a l'WC, intentar relaxar-se escoltant música, llegint i fent exercicis respiratoris profunds.
- Només prendre les pastilles per dormir si les ha receptat el metge.

7 Respirar



- Fer servir roba còmoda i de fàcil obertura.
- Si es té sensació d'ofeg, incorporar el llit a 30° amb coixins o en posició asseguda.
- Obrir la finestra o utilitzar un ventilador per renovar l'aire de l'habitació.
- Col·locar un humidificador o un got d'aigua dins de l'habitació per a evitar la sequedat de l'ambient.
- Beure abundants líquids o infusions calentes, només durant el dia.
- Fer menjar poc abundants i freqüents (vigilar el pes).
- Evitar el consum de tabac i alcohol.
- Recordar vacunar-se.
- Davant la sensació de falta d'aire o d'ofecs, fer inspiracions profundes i relaxar-se, això també facilitarà l'eliminació de secrecions i es trobarà millor.

S'ha d'ajudar a la persona que presenti problemes respiratoris a estar confortable.

8 Temperatura corporal

- Mantenir la temperatura corporal entre 35°C i 37°C. Si està per sota o per sobre d'aquestes xifres avisar al CAP.
- Mantenir la temperatura ambiental entre 18°C i 25°C.

L'augment extrem de la temperatura a l'estiu afecta especialment a les persones grans. S'han de prendre una sèrie de precaucions per evitar els efectes negatius de la calor, i saber que no afecta igual a totes les persones.

El risc en les persones grans està augmentat perquè algunes viuen soles o són dependents, tenen malalties cròniques, estan medicades i algunes tenen disminuïdes les seves facultats mentals.



Com prevenir els efectes de la calor en les persones grans

- Les persones grans que visquin soles han de ser visitades o controlades una o dues vegades al dia per un familiar, amic, veí, servei social o personal sanitari.
- Beure molta aigua, sense esperar a tenir set.
- Els dies d'intensa calor romandre en llocs frescos, a l'ombra. Prendre una dutxa o un bany fresc.
- En les hores de més calor, no obrir les finestres, baixar les persianes, i evitar usar aparells que produeixin calor (planxes, forns, etc.).
- Fer menjars lleugers: gaspatxo, amanides, verdures, fruites.
- Evitar sortir al carrer a les hores de més altes temperatures.
- Si se surt a l'exterior, utilitzar gorres o barrets, i crema protectora per a la pell i portar una ampolla d'aigua petita.

9 Cures i medicació

Vigilar l'estat de la pell després de la higiene.

Si apareixen zones amb canvi de coloració, relacionades amb punts de pressió i que es mantinguin més d'una hora, evitar els punts de pressió, amb coixins, en el llit i en les cadires de rodes, i hidratar la pell amb llet hidratant o crema fent un petit massatge. Si cal, comentar-lo a l'infermera o al metge del CAP.



Medicació

- Es recomana tenir un esquema per saber com prendre els medicaments, el nom que tenen, el número de presses al dia i durant quants dies s'han de prendre.
- Conèixer si s'és al·lèrgic a alguna medicació.
- No prendre cap medicació que no hagi receptat el metge.
- Portar el full de la medicació que s'està prenent a les visites mèdiques.
- Recordar vacunar-se.
- Si s'ha d'administrar medicació, donar-la amb la persona asseguda, acompanyada d'aigua, recordant que no s'ha de mastegar el comprimit i comprovant que se l'empassa.

Si té dificultats per empassar els medicaments o fa alguna reacció comentar al metge o infermera del CAP.

Existeixen en el mercat diferents caps per a l'administració de la medicació diària, setmanal, etc.

10 Evitar perills

Activitat física



- Sortir a caminar cada dia, si cal utilitzar: bastó, caminador...

Medicació



- Revisar el tractament amb el seu equip de salut. Hi ha alguns fàrmacs que poden facilitar les caigudes.

Revisions anuals de la visió i audició



- Utilitzar les ulleres. Una mala visió pot provocar caigudes.
- Si es té dèficit auditiu, utilitzar audiòfon.

Com aixecar-se del llit



- Posar-se de costat, treure els peus enfora, incorporar-se poc a poc, mantenir-se breus moments assegut a la vora del llit fins a posar-se dempeus.
- Procurar que l'alçada del llit sigui adequada a la persona.

Com vestir-vos i despullar-vos



- Asseure's a la vora del llit, sense presa.
- Tenir a prop la roba que s'ha de posar.
- Fer servir roba que es cordi per davant, utilitzar "velcros", botons grans...
- Utilitzar calçat còmode, amb sola de goma, tancada amb contrafort. Emprar si cal, calçador amb mànec llarg.
- Evitar anar descalç per casa.



- Treure del pas les coses que poden fer caure.
- Millorar la il·luminació de la casa i procurar que els llums siguin de fàcil accés.
- A la nit deixar sempre un llum de baix consum, per si s'aixeca.
- A les escales utilitzar les baranes.
- Evitar les catifes a tota la casa.
- No utilitzar productes de neteja que facin rrelliscar.
- Les coses que emprem sovint deixar-les en armaris o prestatges que es tinguin a l'abast de la mà, per no haver-se d'enfilar.
- És aconsellable tenir una butaca alta amb recolza braços, i per seure recolzar-se primer sobre el braç i no deixar-se caure.
- Utilitzar cadires amb alçada adequada a la taula.



A la cuina:

- Procurar-se una cadira estable per facilitar la preparació d'aliments.
- Utilitzar estris de cuina lleugers.
- Vigilar no rrelliscar si cau líquid a terra.
- Si cal posar-se alarmes per a les fuites del gas.

Al bany o la dutxa:



- El terra ha de ser antilliscant.
- Instal·lar baranes i agafadors al bany o la dutxa. També es pot tenir un seient o cadira giratòria, o un tamboret amb ventosa.
- Utilitzar estris adequats per facilitar la higiene (aixetes amb monocomandament, raspall o esponges amb mànec llarg,...).
- Evitar l'excés de vapor al bany.
- Si es té dificultat per aixecar-se o asseure's a la tassa del WC, posar una alça i agafadors.

**És recomanable disposar d'un Servei de Tele-Alarma.
Si en teniu, recordeu que sempre s'ha de portar posat.**

11 Comunicar-se

Les emocions estan íntimament lligades a les alteracions de salut tant física com psicològica, és fonamental expressar els sentiments i les emocions.

La comunicació fa sentir-se millor a la persona, fomenta l'autonomia i facilita la resolució de problemes. Redueix la irritabilitat o agitació que pugui patir i l'ajuda a calmar-se.

És important comunicar-se regularment amb algú (familiars, amics, veïns/es...)

Hi ha diverses formes de comunicació: oral, escrita, a través de sons, signes visuals i del tacte.



Pautes més recomanades per a mantenir una bona comunicació:

- Buscar el lloc adequat en un ambient tranquil.
- Asseure's al costat o davant de la persona i si és possible a la mateixa alçada per veure's bé.
- Elevar el to de veu si hi ha pèrdua auditiva.
- Escoltar atentament, "el que diu i com ho diu".
- Fer que senti que se'l comprèn.
- Fer la conversa amena. Parlar de pel·lícules antigues, cançons i fets antics. Parlar d'històries de la vida.
- Utilitzar un llenguatge senzill, fàcil d'entendre.

12 Viure segons els valors i creences pròpies

Declaració dels drets humans, article primer:

"Tots els éssers humans neixen lliures i iguals amb dignitat i amb drets. Estan dotats de raó i consciència i haurien d'actuar els uns vers els altres en un esperit de fraternitat"

Si algú pateix maltractaments o n'és testimoni, ha de contactar amb els professionals de Salut.

Els valors són pautes de la nostra actuació, una guia del nostre comportament i que apreciem en el comportament dels altres. S'ha de tenir respecte per les idees, creences, valors de la persona i facilitar un lloc tranquil per a les pràctiques religioses.

Document de voluntats anticipades:

Aquest document recull les instruccions mèdiques que la persona vol que es tinguin en compte quan no pugui expressar la seva voluntat. Si el té fet és important que informi al seu equip de salut. Es pot fer de dues maneres diferents:

- Document signat davant de notari.
- Document privat que haurà d'estar signat per tres testimonis, que dos d'ells no poden ser parents de la persona.

Un cop signat s'haurà de lliurar al registre de Voluntats Anticipades del Departament de Salut de la Generalitat per a que en quedi constància.

Per a més informació (www.gencat.cat).



13 Ocupar-se de la pròpia realització

L'activitat

- Tenir una rutina de fer coses li donarà equilibri, autocontrol i el mantindrà actiu.
- Els familiars i cuidadors haurien de facilitar la presa de decisions i així afavorir l'autoestima.
- Escriure en un paper les activitats que fa cada dia i el temps que dedica li donarà satisfacció.

La sociabilitat

- És vital per a tota persona el diàleg i la comunicació, compartint vivències, tant afectives com sexuals i satisfer la necessitat de sentir, donar i rebre tendresa, sentir-se acceptat, estimat i respectat.
- És molt beneficiós mantenir vida social sempre que es pugui.

La participació

Es recomana participar en tallers com per exemple:

- Tallers de teràpia de riure, pintura, cuina, memòria..., també és convenient llegir llibres de humor, veure obres de teatre i pel·lícules còmiques.
- Riure ens fa sentir bé: té la capacitat d'alleugerir el dolor i fins i tot enfortir les nostres defenses. Encara que a vegades no sigui fàcil, convé trobar la part divertida de les situacions.



14 Participar en activitats recreatives i d'entreteniment

- L'ésser humà és social per naturalesa des de que neix fins a la mort, i necessita dels altres per viure i realitzar-se.
- Les relacions socials estan relacionades amb la salut física i mental, i la sensació de benestar amb la nostra qualitat de vida.
- S'ha d'intentar evitar situacions d'aïllament.
- És bó conservar les amistats i si es pot, fer-ne de noves.
- Per cultivar les relacions, s'ha d'invertir temps, dialogar i respectar als altres.
- Tots tenim alguna habilitat que hem aplatat per diversos motius en la nostra vida i ara és el moment de posar-la en pràctica.
- Es recomanable participar en actes culturals al barri o al seu entorn: casals, ateneus, viatges, activitats a l'aire lliure.
- També es pot fer voluntariat.



La vellesa es va construint dia a dia des de la joventut.

15 **Aprendre**

- Mai es tard per a aprendre.
- Fer el que no havia pogut fer i aprendre el que agradi.
- És important que aprengui a afrontar els sentiments negatius: la frustració, el dol, la tristesa,... si aquests sentiments resulten molt difícils d'afrontar o afecten a la vida quotidiana, cal posar-se en contacte amb els professionals d'atenció primària.



I recordi: els altres poden aprendre molt de vostè.

Bibliografia:

Mascaró J.; Fariñas O.; Formiga F.; Limón E.; Miralles R.; Pérez –Castejón JM.
- Maneig del Restrenyiment en el Pacient Geriàtric, 2008. ACN Area-Científica Norgine.

L'Activitat Física en les Persones Grans (Fundació Agrupació Mutua).
Informació i Consells per la Prevenció de la Dependència (Fundació Agrupació Mutua). Institut de l'Envel·liment. UAB.

Instruments Jurídics per a protegir els nostres Drets. (Bon Tracte en Tot Moment)
Ajuntament de Barcelona.

Recomanacions per a Envel·lir Activament. (Ajuntament de Barcelona).

Guía de Recomendaciones para la Promoción de la Actividad Física en Personas Mayores, pag 45,46,47(Consejería de Salud/Junta de Andalucía).

Guía de Recomendaciones al Paciente (Hábitos Saludables en la Persona Mayor)
Dirección General de Calidad, Acreditación , Evaluación e Inspección (Comunidad de Madrid).

AUTORES :

Rosa M^a Prats, Maite Comas, Cloti Fernández

COL·LABORACIONS

IL·LUSTRACIONS

Eduard Lucas Camacho
(Auxiliar d'Infermeria i formació en Belles Arts)

CAPÍTOL "MOURE'S"

Carme Garcia Fernández
(Fisioterapeuta del Servei de Medicina Interna i Geriatria)
Domingo Ruiz Hidalgo
(Cap de la Unitat de Geriatria)

Volem agrair a tots els professionals que han contribuït amb el seu suport i estima a què la publicació sigui possible.